

A close-up photograph of a woman with long brown hair, wearing a teal button-down shirt, breastfeeding a baby. The baby is lying on its stomach, and the woman's hands are gently supporting its head and back. The background is softly blurred, showing a white pillow and a pink cushion.

PHILIPS

AVENT

Guide de l'allaitement

Guide de l'allaitement Philips Avent

À vos côtés à chaque étape
de l'allaitement

Contenu

1. Bienvenue
2. Votre corps et l'allaitement
3. Connaître votre bébé
4. Préparez votre séjour à l'hôpital
5. Le moment de la tétée
6. Surmonter les défis de l'allaitement
7. Poursuivre l'allaitement
8. Vous n'êtes pas seule
9. Questions/Réponses





Bienvenue !

Félicitations, votre famille s'est agrandie !

Nous savons que votre monde a changé. Il est à la fois plus heureux et plus angoissant qu'avant. Et votre excitation s'accompagne d'une liste presque infinie de questions.

Nous avons créé ce guide pour vous aider à répondre aux questions fondamentales sur l'allaitement maternel. Vous apprendrez notamment que votre bébé sait déjà comment téter et ce qu'il faut faire au moment de l'allaitement.

Nous avons inclus beaucoup d'informations pratiques, mais gardez à l'esprit que ce guide n'est qu'un moyen de vous aider à commencer l'allaitement.

Si vous avez des questions concernant la suite, n'hésitez pas à vous adresser à des professionnels de santé. Ils sont les mieux placés pour connaître les besoins spécifiques de votre bébé.



Les avantages de l'allaitement

Commençons par le pourquoi de l'allaitement. Voici quelques-uns des principaux avantages pour vous et votre bébé.¹

Les avantages pour votre bébé

Considérez le lait maternel comme un super aliment spécialement conçu pour votre bébé. Voici quelques exemples des bienfaits du lait maternel :

- Favorise le développement physique et cognitif
- Développe le système immunitaire
- Moins d'otites
- Moins de maux d'estomac et de diarrhées

Les avantages pour vous

L'allaitement maternel a aussi de merveilleux avantages pour vous, leur effet est immédiat :

- Aide l'utérus à se rétracter après la naissance
- Réduit les saignements après la naissance
- Réduit le taux de cancer de l'utérus et du sein
- Plus de perte de poids si vous allaitez pendant au moins 6 mois

La joie d'être ensemble

Une des joies de la parentalité est d'apprendre à connaître votre bébé. L'allaitement vous permet de passer de précieux moments ensemble, peau contre peau, pour profiter à la fois d'une sensation de proximité et de bien-être.

Conseil professionnel

L'allaitement est mondialement reconnu comme la meilleure façon de donner à votre bébé un bon départ dans la vie. L'Organisation mondiale de la santé recommande l'allaitement exclusif jusqu'à l'âge de 6 mois et la poursuite de l'allaitement avec des aliments complémentaires jusqu'à l'âge de 2 ans ou plus.

¹ www.ahrq.gov/downloads/pub/evidence/pdf/brfout/brfout.pdf
Victoria CG, Bahl R, Barros AJ, et al. Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. Lancet 2016 ; 387:475.

Prendre un bon départ

Comme toutes les choses importantes, l'allaitement sera facilité si vous vous y prenez à l'avance.

Faites examiner votre poitrine

Toutes les poitrines sont différentes. Cela signifie qu'il est important de faire examiner vos seins si vous prévoyez d'allaiter. Cela vous permettra de savoir si vous devez procéder à des ajustements pour allaiter confortablement. Par exemple, si vous avez des mamelons inversés, vous apprendrez comment corriger la forme de votre mamelon et aider votre bébé à prendre facilement le sein.

Fixez-vous un objectif d'allaitement

Beaucoup de femmes trouvent qu'il est utile de réfléchir à la durée de l'allaitement avant de commencer. En effet, celles qui se fixent un objectif sont plus susceptibles d'allaiter longtemps. Essayez de prendre en compte tous les aspects de votre vie : votre mode de vie, votre travail, mais aussi le soutien dont vous bénéficierez.





Établissez un programme d'allaitement

Une fois que vous vous êtes fixé un objectif, vous pouvez planifier votre progression à court et à long terme. Il peut s'agir de réfléchir aux détails pratiques de vos premiers moments ensemble après la naissance ou à la façon dont vous allez gérer les tétées nocturnes.

Profitez au maximum des premières heures

Laissez les instincts naturels de votre bébé s'exprimer en passant votre première heure ensemble et pratiquez le peau à peau pour faire connaissance. Votre bébé essaiera naturellement d'atteindre votre sein et de commencer à téter.

Demandez de l'aide

Votre corps est conçu pour allaiter, mais vous pouvez à tout moment avoir besoin d'une aide supplémentaire.

Si vous ressentez une douleur, de l'inconfort, ou si vous avez simplement besoin d'être rassurée, un professionnel de santé peut vous guider.

Planifiez à long terme

La façon dont vous allaitez évoluera naturellement avec le temps. Il peut être utile de penser au type de tire-lait dont vous aurez besoin et la façon dont vous conserverez votre lait si vous devez manquer une tétée.

Demandez conseil

Une fois que vous avez commencé à allaiter, n'ayez pas peur de demander de l'aide. Cela peut se faire par l'intermédiaire de votre professionnel de santé, d'un groupe de soutien maternel ou en prenant soin de votre poitrine avec des accessoires tels que de la crème pour mamelons et des coquilles d'allaitement.





Vous n'êtes pas seule

Vous vous sentez dépassée avant même de commencer ? Les informations et le soutien concernant l'allaitement ne manquent pas.

Votre professionnel de santé

Profitez de vos examens réguliers avant et après la naissance pour poser des questions sur les changements que vous vivez. Il n'y a pas de question bête. N'oubliez pas que vous vivez une toute nouvelle expérience !

Cours de préparation à la naissance

En plus de planifier le moment de la naissance, vous pouvez utiliser vos cours de préparation pour poser des questions sur l'allaitement. C'est le moment idéal pour fixer un objectif qui vous convient et parler avec d'autres futures mamans de ce que vous ressentez.

Conseiller en lactation

Un conseiller en lactation est une personne qui se spécialise dans l'allaitement. Il peut s'agir d'un médecin, d'une infirmière ou d'une sage-femme. Si vous avez du mal à allaiter au début, vous pouvez leur demander conseil sur le positionnement, la tétée ou la production de lait.

Applications et communautés en ligne

Il se peut que vous n'ayez pas toujours quelqu'un à vos côtés, mais il existe de nombreuses manières de se renseigner en étant à la maison. Beaucoup de mamans utilisent des applications pour suivre les tétées de leur bébé ou trouver du soutien au sein des communautés en ligne dédiées aux nouvelles mamans. Lorsque vous suivez des conseils issus de sites Web ou d'applications, assurez-vous qu'ils ont une source médicale.

Votre corps et l'allaitement

Votre corps subit des changements spectaculaires pour fournir du lait à votre bébé. Dans cette prochaine section, nous vous emmènerons dans les coulisses et vous expliquerons comment votre corps fonctionne.



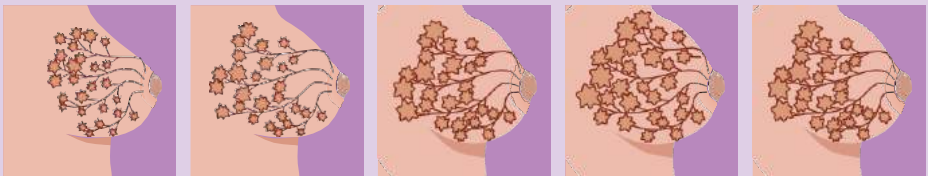
Votre corps pendant la grossesse

Avant d'évoquer les changements de votre poitrine, examinons la situation dans son ensemble : votre corps pendant la grossesse. Voici quelques-uns des principaux changements que vous pouvez remarquer au moment où votre corps se prépare à la maternité.

- Changements de la couleur de la peau et vergetures
- Plus de poils que d'habitude
- Croissance rapide des ongles et ongles cassants
- Vous vous rendez plus souvent aux toilettes à mesure que la pression augmente sur votre vessie
- Peau plus grasse
- Changement dans la respiration à mesure que la pression augmente sur vos poumons

Vos seins changent

Votre corps se prépare également à produire du lait. Avant la grossesse, vos seins sont principalement des tissus adipeux et maintenant, avec un bébé à nourrir, ils se transforment en un système de glandes et de canaux pouvant produire du lait.



Observons cela de plus près

Comment vos seins passent-ils de tissu adipeux à une source de lait pour votre bébé ? Les changements que vous remarquerez dans vos seins sont causés par de nombreux facteurs, parmi lesquels :

- Augmentation de la progestérone, de la prolactine et des œstrogènes
- Augmentation de la teneur en eau et en matières grasses des seins
- Augmentation du volume et du débit sanguin

Ce que vous remarquerez

Pendant la grossesse et après la naissance, il est normal d'éprouver ce genre de changements dans vos seins :

- Douleur et hypersensibilité
- Augmentation de la taille des seins
- Mamelons plus grands et plus foncés
- Bosses autour de l'aréole
- Veines foncées sur les seins
- Perte de colostrum (le premier lait que vous produisez)

Comment le lait maternel est-il fabriqué ?

Maintenant que vous savez que votre corps est bien équipé pour allaiter, voyons comment le lait maternel est fabriqué.

Vos hormones productrices de lait

Profitez de vos examens réguliers avant la naissance pour poser des questions sur les changements que vous vivez. Il n'y a pas de question bête. N'oubliez pas que vous vivez une toute nouvelle expérience !

Beaucoup d'hormones différentes jouent un rôle dans la production de lait maternel. Les deux plus importantes pour la création et l'éjection du lait sont la prolactine et l'ocytocine.

- **La prolactine est responsable de la fabrication du lait** et s'active lorsque votre mamelon ou votre aréole est stimulée.
- **L'ocytocine est responsable de l'éjection du lait** et est déclenchée par le son, l'odeur ou la tétée de votre bébé.





Commencer à produire du lait

Saviez-vous que votre corps commence à produire du lait pendant la grossesse ? La production est alors stoppée par la progestérone jusqu'à la naissance de votre bébé. Après la naissance, votre taux de progestérone diminue naturellement et l'effet de la prolactine entre en jeu. La prolactine est produite lorsque vous stimulez vos seins, en nourrissant votre bébé ou en utilisant un tire-lait.

Conseil professionnel

Les 36 à 72 heures qui suivent la naissance jouent un rôle important dans la détermination de votre lactation. Vous pouvez augmenter celle-ci en stimulant vos seins autant que possible après la naissance, avec des tétées fréquentes ou en utilisant un tire-lait.

L'évolution du lait maternel

Le lait maternel, c'est du lait maternel, non ? Eh bien, oui et non. À la naissance de votre bébé, il faut généralement quelques semaines pour que votre lait maternel se transforme en ce qu'on appelle le lait mature. Mais alors, qu'est-ce qu'un lait qui n'est pas mature ? Nous allons vous l'expliquer.

Du colostrum au lait mature

Le premier lait que vous produisez ne ressemble pas vraiment à du lait. C'est un lait épais et collant, appelé colostrum, riche en protéines, en glucides et en anticorps ; tout ce dont votre bébé a besoin pour satisfaire ses besoins nutritionnels et stimuler son système immunitaire et digestif au cours de ses premiers jours.

C'est vers le troisième jour que votre lait fera son apparition. Vous pouvez considérer les semaines qui suivent comme une sorte de période de rodage. Votre lactation va augmenter et la composition de votre lait va évoluer pour devenir du lait mature.

Entre la deuxième et la sixième semaine, la plupart des femmes sentent qu'elles ont bien établi l'allaitement et la composition globale du lait reste la même.

Le lait maternel évolue pendant l'allaitement

Le lait maternel change également de composition au cours d'une tétée.

Premiers jets de lait

C'est le lait qui sort au tout début d'une tétée. Il s'agit d'un lait aqueux à faible teneur en matières grasses et haute teneur en lactose, qui aide à éteindre la soif de votre bébé.

Lait gras de fin de tétée

Le lait gras de fin de tétée est un lait plus épais et plus gras. Il est excellent pour donner à votre bébé beaucoup de calories et l'aider à grandir et être en bonne santé.

Conseil professionnel

Le colostrum est parfait pour le petit ventre de votre nouveau-né. Votre corps ne produira qu'une petite quantité de colostrum à chaque tétée. Si vous avez du mal à donner le sein au début, il est également possible de recueillir le colostrum à l'aide d'un tire-lait.



Colostrum

De la naissance à 3-5 jours

30 ml de colostrum en moyenne pendant les 24 heures qui suivent la naissance

- Premier stade du lait maternel, généralement de couleur jaunâtre
- Produit en petites quantités
- Favorise la digestion de votre bébé
- Teneur élevée en protéines, vitamines et composants immunologiques protecteurs



Lait de transition

De 3-5 jours à 14 jours

Augmentation moyenne jusqu'à 500 ml par jour

- Intermédiaire entre le colostrum et le lait mature
- Dure jusqu'à 2 semaines
- La couleur du lait s'éclaircit
- Contient toujours des composants immunologiques



Lait mature

À partir de 14 jours environ

De 550 à 1150 ml par jour

- Plus grande quantité, plus vous stimulez, plus vous produirez de lait
- La teneur en matières grasses est différente selon les tétées
- Répond à tous les besoins nutritionnels de votre bébé pendant les six premiers mois
- Continue à fournir des avantages nutritionnels et des bienfaits pour la santé lors de la diversification alimentaire

Conseil professionnel

Assurez-vous de vider votre sein avant de passer à l'autre pour que votre bébé puisse profiter des bienfaits de toutes les phases de la tétée.

Développer votre lactation

Le lait maternel est produit en fonction de l'offre et de la demande. Lorsque votre bébé stimule et vide vos seins, cela pousse naturellement votre corps à en fabriquer davantage. En nourrissant votre bébé chaque fois qu'il montre des signes de faim (aussi appelé allaitement à la demande ou allaitement réactif), votre production de lait se développera naturellement pour répondre à ses besoins.

Maintenir votre lactation

Si vous n'êtes pas avec votre bébé, vous devrez utiliser un tire-lait pour maintenir votre lactation en tirant le lait aussi souvent que vous le feriez normalement pour nourrir votre bébé. Cela signifie que vous continuez à stimuler vos seins et à déclencher les hormones qui produisent le lait, comme le ferait votre bébé.



Vos besoins nutritionnels

Les mères qui allaitent ont des besoins nutritionnels légèrement différents de celles qui n'allaitent pas. En effet, vous utilisez plus d'énergie que vous ne le feriez normalement pour produire du lait.



La quantité idéale de calories pour vous dépendra de votre poids, de votre âge, de votre taille et de votre niveau d'activité physique.

À titre indicatif, les besoins énergétiques moyens des femmes qui allaitent exclusivement au sein, sans lait infantile en poudre ni aliments solides, au cours des six premiers mois sont de 2 100 à 2 800 calories par jour. À partir de six mois, les besoins énergétiques moyens passent de 2 200 à 2 800 calories par jour. Cette légère augmentation s'explique du fait que votre bébé est désormais plus grand et boit plus de lait.

Et les liquides ?

L'allaitement maternel peut être éprouvant. En plus de manger suffisamment, veillez aussi à bien boire. Gardez une bouteille d'eau à vos côtés lorsque vous allaitez et soyez à l'écoute de votre corps.



En savoir plus sur votre bébé

Tout comme votre corps est parfaitement conçu pour allaiter, votre bébé est également équipé de tout ce dont il a besoin pour téter. Dans cette prochaine section, nous expliquerons la façon unique dont les bébés boivent, les réflexes alimentaires avec lesquels ils naissent et comment ceux-ci sont liés à la croissance et au développement.

Comment les bébés boivent-ils?

Saviez-vous que les bébés ne respirent que par le nez ? Cela signifie qu'ils doivent coordonner la tétée et la respiration pendant l'allaitement. Les bébés boivent en aspirant, en avalant et en respirant pour coordonner la consommation de lait et la prise d'air.

Observons cela de plus près

1. Téter

Les lèvres de votre bébé s'ouvrent pour sucer votre mamelon. Sa langue se déplace également dans un mouvement ondulatoire pour tirer le lait.

2. Avaler

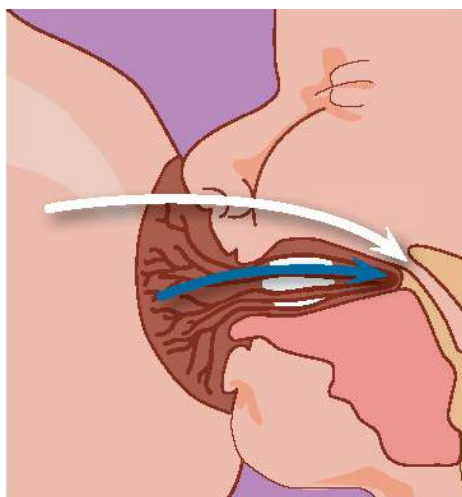
Vous entendez votre bébé avaler avec un petit bruit caractéristique.

3. Respirer

Votre bébé s'arrête un instant pour respirer puis recommence à téter.

Pourquoi est-ce important

Vous vous demanderez parfois si tout va bien ou si votre bébé boit suffisamment de lait. Si vous voyez que votre bébé passe bien par les trois étapes mentionnées, cela signifie qu'il se nourrit de manière efficace.



— Air
— Nourriture

Le monde merveilleux des réflexes

Tous les bébés naissent avec un ensemble de réflexes qui les aident à téter. C'est ainsi que la nature les aide à prendre le sein et à boire le lait, avant même qu'ils soient capables de comprendre le monde qui les entoure. Avec le temps, les réflexes de votre bébé disparaîtront. Cela se produit lorsque votre bébé acquiert naturellement plus de conscience de soi et plus de contrôle de son corps lorsqu'il se nourrit.

Voici les réflexes les plus courants que vous remarquerez lorsque votre bébé tète.

Réflexe de recherche

Déclencheur : Touchez votre bébé sur la joue ou autour de la bouche et vous remarquerez qu'il tourne la tête et ouvre la bouche comme s'il cherchait à sucer quelque chose.

Pourquoi est-ce important : Ce réflexe est un bon moyen d'encourager votre bébé à prendre le sein au début de la tétée. En positionnant votre bébé de façon à ce que sa tête soit tournée vers votre sein, sa bouche s'ouvrira naturellement et recherchera votre mamelon.

Réflexe de succion

Déclencheur : Le réflexe de succion est déclenché lorsque votre mamelon touche le palais dans la bouche de votre bébé.

Pourquoi est-ce important : La succion a un effet apaisant naturel sur les bébés. C'est pour cela que les tétines aident à les calmer. Vers 3 ou 4 mois, vous remarquerez probablement que ce réflexe commence à disparaître. Votre bébé peut alors être plus distrait pendant les tétées et vouloir jouer un peu plus longtemps.

Réflexe de poussée de la langue

Déclencheur : Avez-vous déjà remarqué que les bébés adorent sortir leur langue ? Ils ne peuvent pas s'en empêcher. C'est un réflexe qui se déclenche lorsque leurs lèvres entrent en contact avec quelque chose.

Pourquoi est-ce important : Le réflexe de poussée de la langue agit comme une sorte de mécanisme protecteur. Par exemple, si votre bébé est sevré trop tôt ou s'il est incapable d'avoir une cuillère dans sa bouche, il repoussera l'intrus avec sa langue.

Réflexe nauséux

Déclencheur : Ce réflexe est également déclenché lorsque quelque chose de solide comme de la nourriture ou une cuillère est placé trop loin dans la bouche.

Pourquoi est-ce important : Tout comme le réflexe de poussée de la langue, le réflexe nauséux sert à protéger le bébé. Il bloque les voies respiratoires et ramène l'objet hors de la bouche.



La croissance et le développement de votre bébé

Vous pouvez considérer les réflexes de votre bébé comme des repères sur sa croissance et son alimentation. En gardant un œil sur les réflexes et lorsqu'ils commencent à disparaître, vous et votre professionnel de santé serez plus en mesure d'anticiper la prochaine étape.



Voici quelques étapes clés de développement et ce qu'elles signifient.

0-3 mois

Réflexes : Réflexe de recherche et de succion

Étapes clés : Votre bébé est capable de prendre le sein efficacement pour se nourrir.

4-6 mois

Réflexes : La poussée de la langue et le réflexe nauséux commencent à disparaître

Étapes clés : Votre bébé commencera à s'asseoir et à s'intéresser aux aliments solides. La capacité à se tenir droit signifie qu'il est désormais capable de mettre des choses dans sa bouche et de commencer à utiliser un gobelet pour boire. Des repas plus compliqués en perspective !

7-12 mois

Réflexes : Plus votre bébé grandit et plus il est capable de se déplacer seul, plus ses réflexes disparaîtront.

Étapes clés : Votre bébé maîtrise à présent beaucoup plus son corps, ce qui lui permet de s'alimenter seul. Il peut commencer à manger des aliments plus épais et écrasés, à montrer ses préférences et sera rassasié plus longtemps grâce aux aliments solides.

Conseil professionnel

Chaque bébé se développe à son propre rythme. Votre professionnel de santé surveillera le développement de votre bébé lors de contrôles réguliers après l'accouchement.

Parlons volume

L'un des aspects délicats de l'allaitement est qu'il est difficile de savoir combien de lait boit votre bébé. Il n'est donc pas étonnant que beaucoup de nouvelles mamans s'inquiètent de savoir si leur bébé prend suffisamment de lait.

La bonne nouvelle, c'est que vous n'aurez pas à jouer aux devinettes. Vous pouvez vous rassurer en restant à l'écoute de l'appétit de votre bébé, en surveillant ses habitudes alimentaires et les signes indiquant qu'il prend suffisamment de lait.

Conseil professionnel

Au début, vous remarquerez probablement que votre bébé perd du poids au lieu d'en prendre. Il est normal que les bébés maigrissent dans les jours qui suivent la naissance, ils reprennent normalement leur poids de naissance avant l'âge de deux semaines.



Au début

Lorsque vous commencez à allaiter, proposez le sein à chaque fois que votre enfant montre des signes de faim au lieu de le faire selon un horaire fixe. C'est une façon d'augmenter et de calibrer votre production de lait pour qu'elle soit adaptée aux besoins de votre bébé.

Développer une routine d'allaitement

Au fil du temps, vous remarquerez probablement une routine d'allaitement et saurez quand et pendant combien de temps votre bébé se nourrit habituellement. La durée de vos tétées diminuera également avec le temps, car votre bébé tirera le lait de manière plus efficace.

Quand les choses changent

Gardez à l'esprit qu'il est normal que les habitudes alimentaires de votre bébé évoluent un peu lors des poussées de croissance ou certaines périodes où il ne se sent peut-être pas bien.



Vous vous demandez peut-être...

Combien de temps doit durer une tétée ?

Certains bébés aiment prendre leur temps, tandis que d'autres sont plus impatients. Généralement, une tétée peut prendre entre 5 minutes et une heure du début à la fin. La durée dépend également de la taille, de l'âge et de la fréquence d'allaitement de votre bébé.



Combien de temps dois-je passer sur chaque sein ?

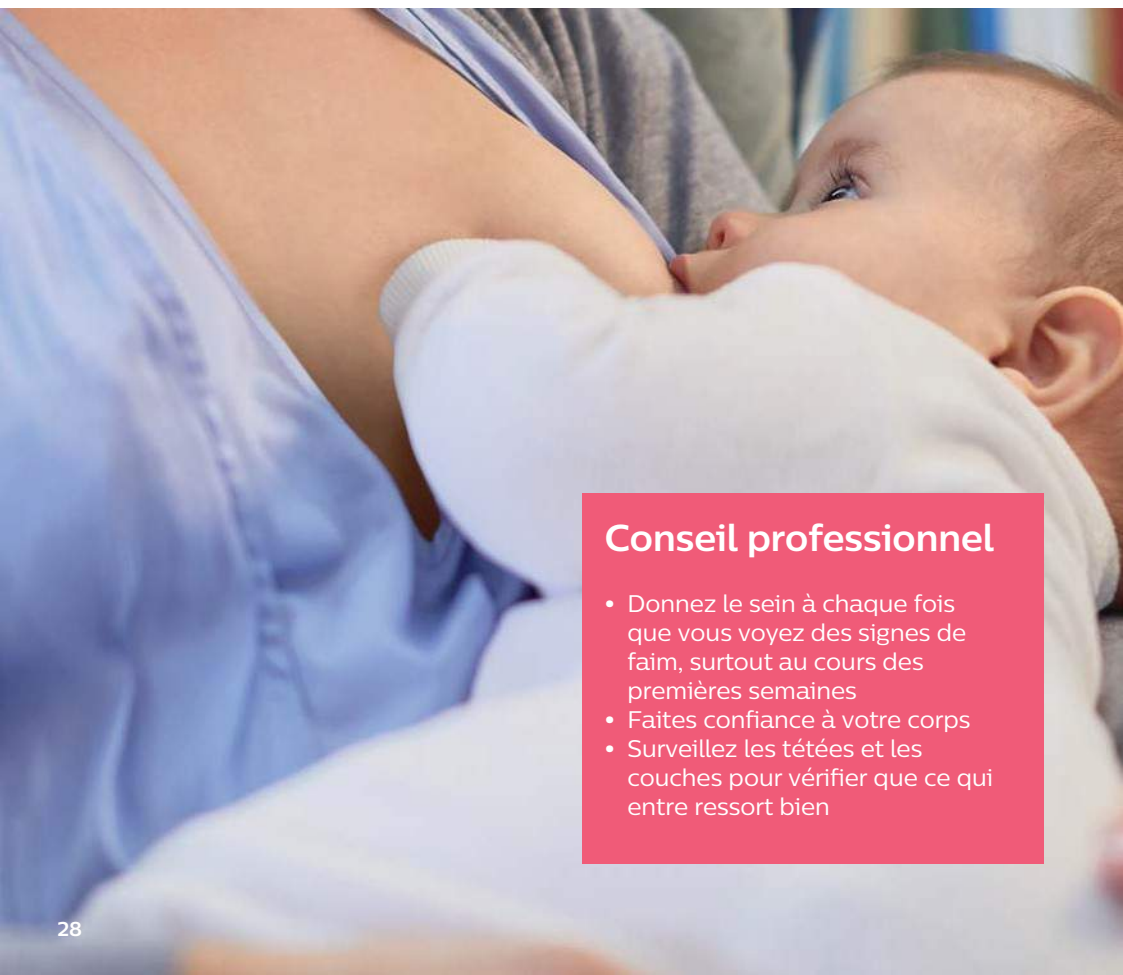
Le temps que vous passez sur chaque sein dépendra de la quantité de lait que vous stockez. Il est préférable de vider un sein avant de proposer le suivant, et si vous ne proposez qu'un seul sein pendant une tétée, assurez-vous de proposer l'autre la prochaine fois.

De combien de tétées par jour mon bébé a-t-il besoin ?

Bien que la quantité de tétées par jour varie d'un bébé à l'autre, il existe des recommandations que vous pouvez suivre pour vous rassurer. Les nouveau-nés doivent se nourrir au moins 8 à 12 fois par jour, ce qui donne environ une tétée toutes les trois heures (du début d'une tétée jusqu'au début de la suivante).

Votre bébé prend-il assez de lait ?
















En plus de nourrir votre bébé à chaque fois que vous voyez des signes de faim, vous pouvez aussi surveiller les couches pour vous assurer qu'il prend suffisamment de lait. Ce qui entre finit bien par sortir ! Voici ce qu'il faut surveiller.



Conseil professionnel

- Donnez le sein à chaque fois que vous voyez des signes de faim, surtout au cours des premières semaines
- Faites confiance à votre corps
- Surveillez les tétées et les couches pour vérifier que ce qui entre ressort bien

La première semaine

<p>Jour 1-2</p>	<p>Attendez-vous à voir les premières selles de votre bébé. Cela s'appelle le méconium, d'aspect noir ou noir verdâtre, épais et pâteux.</p>	
	<p>couches mouillées par jour</p>	<p>selles jaunes par jour</p>
<p>Jour 3</p>	<p>3</p> 	<p>2</p> 
<p>Jour 4</p>	<p>4</p> 	<p>3-4</p> 
<p>Jour 5</p>	<p>5</p> 	<p>3-4</p> 
<p>Jour 6</p>	<p>6</p> 	<p>3-4</p> 
<p>Jour 7</p>	<p>7</p> 	<p>3-4</p> 
<p>Semaines 2 à 4</p>	<p>6-8</p> 	<p>3 et plus</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Semble rassasié après la plupart des tétées • Prend entre 113 et 227 g par semaine après avoir retrouvé son poids de naissance
<p>Après un mois</p>	<p>6-8</p> 	<p>1</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Prend entre 113 et 227 g par semaine

Préparez votre séjour à l'hôpital

Vous n'êtes probablement pas en reste sur ce qu'il faut apporter à l'hôpital. Mais qu'en est-il des choses qui peuvent vous aider à allaiter ? Voici quelques accessoires pouvant vous aider à prendre un bon départ.



Les essentiels de l'allaitement

Coussin d'allaitement

Utilisez un coussin d'allaitement pour aider à positionner votre bébé et à vous sentir plus à l'aise lorsque vous allaitez.



Coussinets et coquilles d'allaitement

Vous aurez certainement besoin d'un peu de temps pour vous habituer à donner le sein. Les coussinets aident à protéger vos vêtements en cas d'excès de lait et les coquilles recueillent l'excès lorsque vous allaitez ou tirez le lait.

Soutien-gorge d'allaitement et chemise s'ouvrant sur le devant

Vous vous sentirez plus à l'aise dès le début en portant un haut qui s'ouvre facilement par l'avant et un soutien-gorge conçu pour l'allaitement.

Crème Mamelons sensibles

La crème pour mamelons protège la peau autour de votre mamelon et peut être ingérée en toute sécurité par votre bébé. Beaucoup de mamans s'en servent au début lorsque l'allaitement est difficile.



Tire-lait

Un tire-lait peut vous aider à augmenter votre production de lait pendant les jours qui suivent l'accouchement. La plupart des hôpitaux sont équipés, mais vous pouvez emporter le vôtre et l'avoir sous la main à la maison. Exprimer le lait à la main est préférable dans les 36 heures qui suivent la naissance, puis, une fois l'allaitement établi, vous constaterez qu'un tire-lait électrique est le moyen d'expression le plus efficace.

Conseil professionnel

C'est à l'hôpital que vous mettrez en pratique pour la première fois tout ce que vous avez appris sur l'allaitement maternel. Soyez indulgente envers vous-même et n'ayez pas peur de demander conseil à des professionnels de santé.



Le moment de la tétée

À présent, il est temps de passer à la tétée. Ici, nous traiterons le côté plus technique des choses, comme savoir quand votre bébé a faim, trouver une position confortable, aider votre bébé à prendre le sein, les signes que tout va bien et la fin de la tétée.

Vos premiers moments ensemble

Félicitations ! Votre bébé est enfin là ! Si vous le pouvez, prenez le temps de vous asseoir tranquillement avec lui, peau à peau, et profitez de cette merveilleuse sensation de proximité.

En étant peau contre peau pendant la première heure, vous encouragerez également l'instinct naturel de votre bébé à se nourrir. Vous le verrez peut-être chercher votre sein ou essayer de s'en approcher.

Conseil professionnel

Cette première heure a beaucoup d'autres avantages. Être peau contre peau aide à réguler la température corporelle et la fréquence cardiaque de votre bébé. Vous commencerez également à créer des liens d'attachement.





Comment savoir si votre bébé a faim

Vous pouvez considérer les signes de faim comme un encouragement à commencer la tétée. Nourrir votre bébé lorsqu'il montre les premiers signes de faim, ou le nourrir à la demande, donne à votre bébé une merveilleuse sensation de bien-être, permet une meilleure prise de poids et assure que la tétée est en phase avec ses besoins.

Vous pouvez surveiller plusieurs signes :

- Mouvements de tête avec la bouche ouverte
- Mouvements de la bouche et langue qui sort
- Succion des poings

Conseil professionnel

Saviez-vous que pleurer est en fait un signe tardif de la faim ? Vous découvrirez qu'il est beaucoup plus facile d'allaiter si vous repérez les signes de faim très tôt.

Bien s'installer

Mettez-vous à l'aise. Voici quelques éléments clés à garder à l'esprit au début de chaque tétée.

1. Installez-vous confortablement

Utilisez un support dorsal comme un canapé, un fauteuil ou des oreillers, sans oublier un support sous les bras avec des oreillers. Pensez aussi à l'atmosphère générale. L'éclairage et la musique peuvent vous aider à vous détendre.



2. Tenez votre bébé près de vous

Rapprochez votre bébé, plutôt que de vous pencher vers l'avant, afin que sa bouche soit en face de votre mamelon et sa tête légèrement étirée. Sa tête, ses épaules et ses hanches doivent être alignées.



3. Soutenez votre sein

Utilisez votre main libre pour soutenir votre sein ou utilisez une serviette roulée.



Se mettre en position

Il existe beaucoup de positions d'allaitement et vous apprendrez à connaître celles qui fonctionnent le mieux pour vous.

L'importance de la position

Saviez-vous que le stress et l'inconfort bloquent l'ocytocine, l'hormone responsable de l'éjection du lait ? Plus vous vous sentez à l'aise lorsque vous allaitez, plus il sera facile d'éjecter le lait et d'avoir une tétée qui se déroule bien. Une bonne position d'allaitement peut également favoriser l'établissement de liens affectifs, réduire la tension dans votre corps et faciliter la prise du sein de votre bébé.

Les positions d'allaitement les plus courantes



Position de la Madone

Un tout-en-un populaire

Soutenez votre bébé avec le bras du même côté que le sein qui allaite. La tête de votre bébé repose dans le creux de votre bras et sa tête devrait faire face à votre sein.



Position de la Madone (croisée)

Peut faciliter la tétée

Tenez votre bébé avec le bras opposé au côté d'où vous allaitez. Utilisez votre main pour soutenir la tête de votre bébé et amenez-le jusqu'à votre sein pour qu'il soit couché sur le côté avec son ventre tourné vers le vôtre. Utilisez votre autre main pour soutenir votre sein par le bas.



Position du ballon de rugby

Idéal pour la récupération après une césarienne et les femmes qui ont une forte poitrine

Tenez votre bébé à côté de vous, le coude plié. Avec votre main ouverte, soutenez sa tête et tournez-le vers votre sein. Le dos de votre bébé reposera sur votre avant-bras. Placez un coussin sur vos genoux pour plus de confort et soutenez votre sein avec votre main libre.



Position allongée

Une façon détendue d'allaiter la nuit

Allongez-vous sur le côté avec votre bébé face à vous, et tenez votre bébé près de vous avec la main supérieure.

Allaiter des jumeaux

Au début, vous pouvez simplement allaiter vos bébés à différents moments et utiliser l'une des positions ci-dessus. Plus tard, lorsque vous serez habituée, vous pourrez essayer de nourrir les deux à la fois en utilisant la position du ballon de rugby des deux côtés.

Aider votre bébé à téter

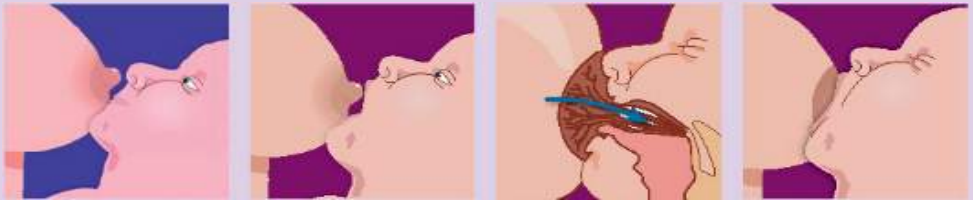
Lorsque vous avez trouvé une position confortable, aidez votre bébé à téter.

Pourquoi est-ce important

Une bonne tétée peut vous donner l'impression de maîtriser tout le processus de l'allaitement. Cela signifie que votre bébé a suffisamment de sein dans sa bouche pour extraire facilement le lait et qu'il ne cause aucune douleur au mamelon. À long terme, cela signifie que vous serez en mesure de maintenir votre lactation et d'allaiter confortablement.

Conseil professionnel

S'habituer à la tétée peut prendre du temps. Ne soyez pas frustrée si vous essayez pour la première fois et n'hésitez pas à demander de l'aide immédiatement si vous n'y arrivez pas.



Comment obtenir une bonne tétée

- Placez la tête et le corps de votre bébé de façon à ce qu'ils se trouvent sur une même ligne.
- Maintenez le corps du bébé parallèlement au vôtre.
- Touchez la bouche, les lèvres et le menton de votre bébé avec votre mamelon.
- Le bout du nez de votre bébé devrait être à l'opposé de votre mamelon.
- La tête de votre bébé va basculer légèrement en arrière et sa bouche s'ouvrir en grand.
- Dirigez votre mamelon vers le haut de la bouche de votre bébé.
- Rapprochez votre bébé de votre sein au lieu de vous pencher vers l'avant.
- Votre bébé tétera rapidement pour stimuler votre flux de lait et ralentira lorsque le lait commencera à couler.

Les signes d'une bonne tétée

Vous pouvez utiliser ces signes pour vérifier que votre bébé a pris le sein correctement :

- La lèvre supérieure est en position neutre
- La lèvre inférieure est tournée vers l'extérieur contre la poitrine
- Il y a un angle d'environ 120-160 degrés entre la lèvre supérieure et la lèvre inférieure
- Le menton et le nez sont près du sein
- Joues pleines
- La langue dépasse sur la gencive inférieure
- Langue en contact avec le sein si la lèvre inférieure est retroussée

Parfois, vous aurez besoin de vous repositionner et de réessayer

Si vous voyez l'un de ces signes, essayez de changer de position ou de recommencer depuis le début.

- Joues creuses
- Contact entre la lèvre supérieure et la lèvre inférieure aux coins de la bouche.
- Petits bruits (clics)
- Langue non visible sous le mamelon lorsque la lèvre inférieure est retroussée
- Mamelons plissés ou déformés à la fin d'une tétée

Problèmes courants lors d'une tétée

Fort débit de lait

Certaines mamans estiment que leur débit de lait est trop important au début d'une tétée, le bébé a donc du mal à boire.

Essayez ceci : Si vous remarquez que votre bébé tousse ou a des hauts le cœur, essayez une position plus décontractée ou tirez un peu de lait à l'avance pour ralentir votre flux.

Tirage du lait difficile

D'autres mamans trouvent que leur flux de lait met du temps à se mettre en place.

Essayez ceci : Rappelez-vous que plus vous serez détendue, plus le lait sortira facilement. Assurez-vous d'être dans un endroit calme et confortable. Vous pouvez aussi réajuster doucement votre bébé pour une meilleure tétée.

Signes de faim

Si vous constatez que votre bébé ne veut pas prendre le sein, il se peut aussi que vous ayez mal interprété les signes de faim.

Essayez ceci : Avant d'allaiter, vérifiez que votre bébé montre des signes de faim et qu'il s'intéresse à votre mamelon.



Vérifier que tout se passe bien

Vous vous souvenez du mécanisme de succion, de déglutition et de respiration que les bébés utilisent pour coordonner la tétée et la respiration ? Vous pouvez utiliser ce modèle pour vérifier que tout se passe bien pendant l'allaitement.

Voici quelques signes indiquant que votre bébé boit efficacement.

- Chaque succion est suivie d'une déglutition, puis d'une inhalation d'air.
- Vous entendez votre bébé avaler avec un petit bruit caractéristique
- Vous n'entendez pas de petits bruits (clics)
- Votre bébé ne prend pas de longues pauses

Pourquoi est-ce important

L'allaitement peut parfois sembler un peu mystérieux. En effet, vous ne pouvez pas vraiment voir la quantité de lait que votre bébé absorbe. Le mécanisme de succion, de déglutition et de respiration prouve qu'il se nourrit efficacement et confortablement.





La fin de la tétée

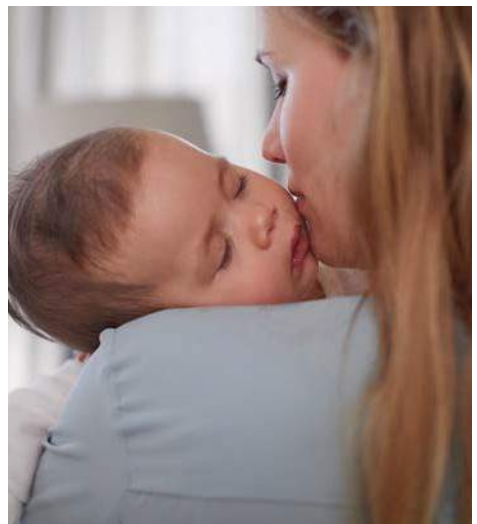
Peu importe la durée de la tétée, vous finirez par voir des signes indiquant que votre bébé est repu.

Comment savoir si votre bébé est rassasié

Certains bébés repoussent le sein avec leur main ou détournent la tête, tandis que d'autres s'endorment après l'allaitement. De manière générale, vous remarquerez que le visage et le corps de votre bébé auront l'air plus détendus et que ses membres seront plus lourds.

Le rot de la fin

Lorsque vous voyez que votre bébé a l'air repu, éloignez-le de votre sein, soutenez-le verticalement et frottez ou tapotez doucement son dos pour l'aider à se débarrasser de l'air.





Surmonter les défis de l'allaitement

Votre allaitement sera plein de moments précieux et d'autres moins faciles. Cette prochaine section vous aidera à comprendre les défis les plus courants auxquels sont confrontées les mamans qui allaitent et comment vous pouvez les surmonter.

Les problèmes les plus courants

Pas assez de lait

La plupart des femmes peuvent produire suffisamment de lait pour répondre aux besoins de leur bébé, mais parfois, des médicaments ou une mauvaise tétée peut entraîner une lactation insuffisante.

Essayez ceci : Essayez d'utiliser un tire-lait à intervalles réguliers pour stimuler votre production de lait et demandez à votre médecin de vérifier que votre bébé prend correctement le sein.

Vous produisez sûrement assez de lait...

Il est normal de vous inquiéter de ne pas produire assez de lait, mais vous devez connaître la différence entre votre perception et votre production de lait réelle. Si votre bébé prend du poids comme prévu et qu'il semble alerte et satisfait, il prend probablement assez de lait.

Taille de l'estomac d'un nouveau-né

Premier jour	Troisième jour	Première semaine	Premier mois
Taille d'une cerise	Taille d'une noix	Taille d'un abricot	Taille d'un gros œuf
5 à 7 ml	22 à 27 ml	45 à 60 ml	80 à 150 ml
1/2 cuil. à café	21 à 28 g	42 à 56 g	70 à 141 g

Trop de lait

Certaines mamans estiment qu'elles produisent plus de lait que nécessaire. Cela a tendance à se produire lors des premières semaines, lorsque votre corps est encore en train d'ajuster votre production de lait, et c'est généralement pendant cette période que le problème se résout.

Essayez ceci : Le fort débit de votre lait peut rendre la tétée difficile pour votre bébé. Essayez de vous allonger ou de vous pencher en arrière lorsque vous allaitez pour ralentir le flux. Vous pouvez aussi essayer de donner un seul sein par tétée pour ralentir la demande et permettre à votre bébé de prendre des pauses pour qu'il puisse reprendre son souffle.

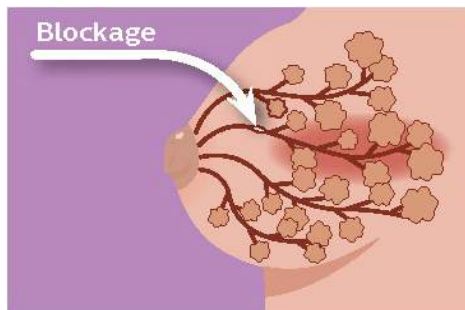
Engorgement

L'engorgement est une sensation de gonflement et de fermeté dans vos seins qui se produit à l'arrivée du lait. Il est causé par le gonflement, la rétention d'eau et l'inflammation, et cela peut rendre la tétée difficile pour votre bébé.

Essayez ceci : Aidez votre bébé à prendre le sein en assouplissant votre aréole avant l'allaitement. Vous pouvez tirer un peu de lait ou appliquer des compresses chaudes sur vos seins. Allaiter votre bébé fréquemment et si vous avez des difficultés, n'hésitez pas à demander des conseils sur les techniques d'allaitement.

Canaux obstrués

Un canal obstrué est un blocage dans l'un de vos canaux lactifères qui empêche votre lait de s'écouler. Cela peut se produire si votre bébé ne draine pas efficacement le lait de votre sein, si des vêtements compriment vos seins ou lorsque vous procédez à la diversification alimentaire. Vous pouvez sentir une bosse sensible ou douloureuse dans votre sein, et avoir la peau rougie autour.



Essayez ceci : Donnez le sein fréquemment à votre bébé pour que le lait s'écoule le plus possible. Appliquez des compresses chaudes sur la zone avant les tétées et stimulez l'écoulement du lait en massant la zone avant et pendant les tétées. Il est également recommandé d'éviter les soutiens-gorges à armature.

Mamelons douloureux

Pendant les premiers jours, vous pouvez avoir les mamelons sensibles, mais ne vous sentez pas obligée de supporter la douleur.



Protège-mamelon

Mastite

La mastite est une inflammation du tissu mammaire qui peut se transformer en infection si l'inflammation n'est pas résolue rapidement. Elle est parfois causée par des canaux obstrués, des engorgements non traités et des mamelons douloureux et crevassés. Vous pouvez remarquer une zone rouge sur votre sein ou ressentir des symptômes similaires à ceux de la grippe, comme la fièvre.

Essayez ceci : Contactez immédiatement votre professionnel de santé. Il effectuera des tests pour déterminer la cause du problème, comme l'obstruction des canaux ou un engorgement non résolu. Cela ne vous empêche toutefois pas d'allaiter.

Les mamelons douloureux ont des raisons multiples, comme une tétée peu profonde, des mamelons inversés, une mastite ou le frein lingual. Par conséquent, si vous ressentez que la tétée est douloureuse, n'hésitez pas à demander de l'aide pour comprendre ce qui se passe.

Essayez ceci : Vérifiez que votre bébé a suffisamment de sein dans sa bouche lorsqu'il tète. Vous pouvez aussi demander à votre professionnel de santé de vérifier s'il y a des signes d'infection par le muguet ou le frein lingual. Vous pouvez également utiliser un protège-mamelon pour protéger vos mamelons entre les tétées.

Mamelons plats ou ombiliqués

Jusqu'à 10 % des femmes possèdent des mamelons inversés ou plats. Souvent, l'action de succion de votre bébé attirera naturellement le mamelon si votre bébé tète correctement.

Essayez ceci : Demandez de l'aide pour améliorer votre position et la mise au sein. Vous pouvez également envisager d'utiliser une niplette, un récipient en forme de dé à coudre, pour exposer votre mamelon. Un protège-mamelon peut aussi vous aider à conserver la forme du mamelon, n'hésitez pas à demander conseil à votre professionnel de santé avant de l'utiliser. L'expression du lait peut aussi faciliter les choses.



Niplette



Coquille d'allaitement

Levurose

Parfois, des mamelons douloureux peuvent être le signe d'une levurose. Cela peut se produire si votre bébé a une infection fessière ou orale, ou si vous en avez une vous-même. Il n'est pas inhabituel de ressentir une douleur intense ou une brûlure dans le mamelon ou les seins. Les levuroses peuvent être difficiles à diagnostiquer, votre professionnel de la santé fera donc un prélèvement des cellules autour de votre sein et vérifiera si votre bébé a des taches blanches douloureuses dans la bouche.

Essayez ceci : Votre médecin vous donnera une crème à appliquer sur vos mamelons qui peut être utilisée pendant que vous allaitez. Il peut aussi donner à votre bébé des médicaments pour vous traiter simultanément ou empêcher la transmission.

Coliques

La colique est une période de pleurs inconsolables pour beaucoup de bébés. Elle se caractérise par au moins trois heures de pleurs sans raison apparente, plus de trois jours par semaine, jusqu'à l'âge de trois mois. Il n'y a pas de cause universelle, mais elle est parfois liée à l'air dans le ventre du bébé ou à un système digestif en développement.

Essayez ceci : Les coliques peuvent être une période stressante. Assurez-vous d'avoir le soutien de votre famille et de vos amis. Si vous êtes inquiète, ou si vous avez l'impression de ne pas vous en sortir, demandez conseil à votre professionnel de santé. Si vous n'allaitez pas exclusivement au sein, essayez d'utiliser un biberon muni d'une valve anti-colique, qui empêche l'air de pénétrer dans le ventre, ou une tétine dont le débit est plus faible.

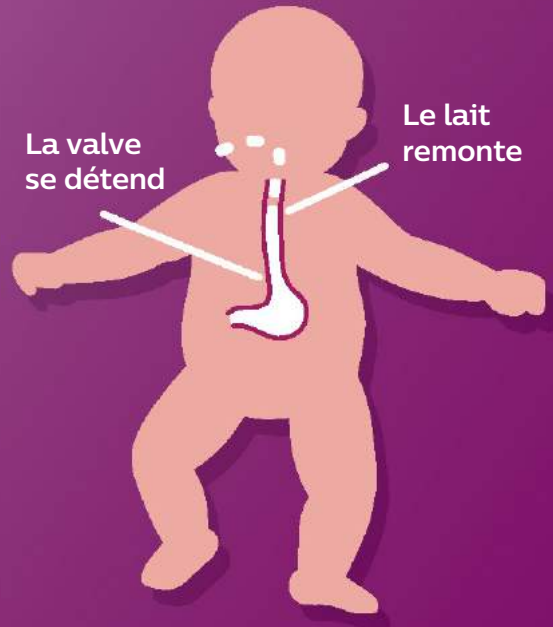
Reflux

Vous remarquerez peut-être que votre bébé régurgite du lait après la tétée. C'est ce que l'on appelle le reflux, et bien que normal, cela peut être vraiment frustrant. Cela a tendance à se produire au cours des quatre premiers mois pour disparaître petit à petit vers l'âge d'un an.

Essayez ceci : Le reflux se produit parce que la valve qui relie le ventre de votre bébé à son œsophage ne se développe pas avant l'âge de 18 mois. Cela signifie que si vous suralimentez ou laissez trop d'air entrer dans son ventre, la valve s'ouvre et permet au lait de remonter. Vous pouvez aider votre bébé en lui donnant de plus petites quantités de lait plus fréquemment pour éviter la suralimentation, ou en le nourrissant dans une position verticale pour aider à maintenir le lait à un niveau plus bas.

Une dernière chose concernant le reflux

Il existe deux types de reflux. Le premier est tout à fait normal, tandis que le second est une affection médicale appelée reflux gastro-œsophagien (RGO). Votre professionnel de la santé peut vérifier cela pour vous.







Poursuivre l'allaitement

Pensons un peu à l'avenir. Cette prochaine section évoquera l'allaitement hors de la maison et le maintien de votre production de lait lorsque vous ne pouvez pas être présente pour une tétée.

L'allaitement hors de la maison

L'avantage du lait maternel, c'est qu'il est facile à emporter partout. Vous serez toujours prête pour une tétée et ce, même si vous êtes loin de chez vous. Beaucoup de nouvelles mamans trouvent qu'il faut un peu de pratique pour s'y habituer.

Les meilleurs conseils pour allaiter hors de la maison

- Entraînez-vous devant le miroir à la maison.
- Utilisez un châle ou un foulard pour vous sentir plus à l'aise.
- Cherchez des salles dédiées à l'allaitement dans les centres commerciaux et les supermarchés.
- Portez des vêtements qui facilitent la tétée.
- Soyez confiante et dites-vous que vous donnez à votre bébé un bon départ dans la vie.



Maintenir votre production de lait lorsque vous ne pouvez pas donner la tétée.

Il peut arriver que vous soyez absente pour la tétée et que vous souhaitiez continuer à allaiter. Cela ne vous empêchera pas d'offrir à votre bébé tous les bienfaits du lait maternel et de préserver votre lactation en tirant le lait.

3 conseils pour tirer votre lait

1. Planifiez à l'avance

Si vous reprenez le travail, ou si vous savez que vous serez absente, commencez à intégrer un tire-lait dans votre routine quotidienne quelques semaines à l'avance. Vous commencerez à conserver du lait pour votre bébé et vous vous habituerez à utiliser un tire-lait.

2. Trouvez un endroit confortable

Plus vous serez à l'aise, plus le lait s'écoulera facilement. Trouvez un endroit tranquille où vous vous sentez bien et, si vous êtes au travail, demandez à votre employeur un espace privé pour que vous puissiez facilement tirer votre lait lorsque vous en avez besoin.

3. Tirez votre lait autant de fois que vous auriez allaité

Pour maintenir votre production de lait, assurez-vous d'exprimer le lait au moins autant de fois que vous allaiteriez. Ainsi, si vous allaitez trois fois en temps normal, assurez-vous d'exprimer le lait au moins trois fois.





Conservation du lait maternel

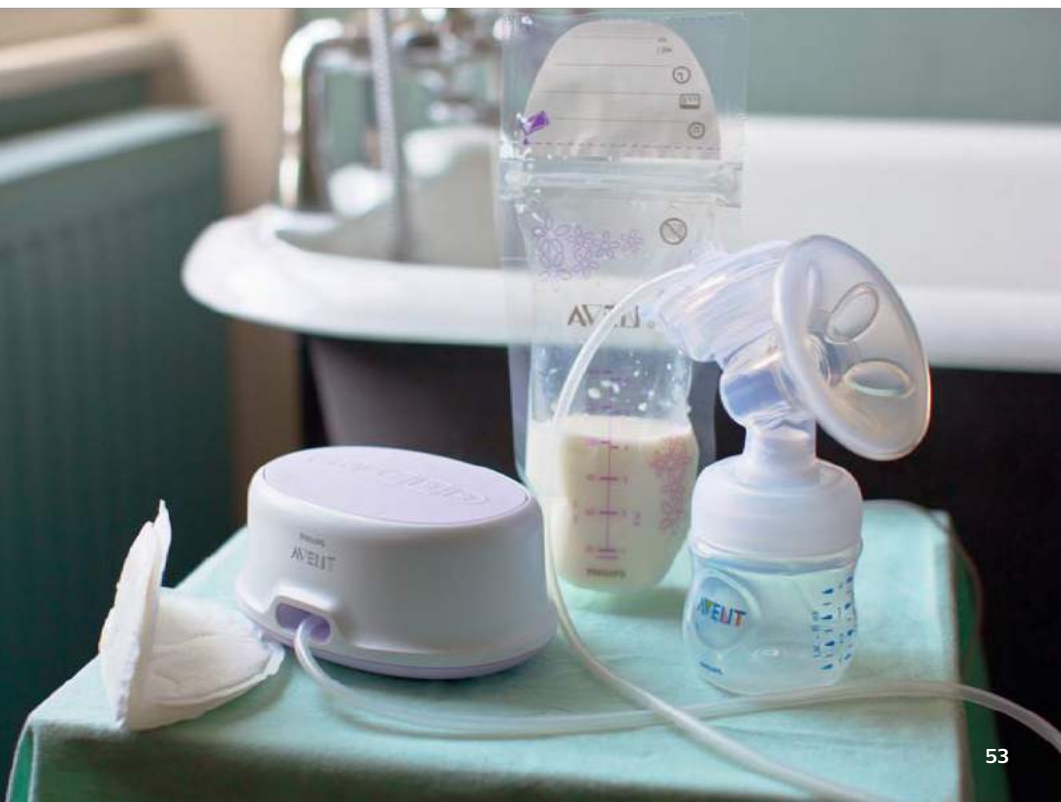
Lorsque vous tirez votre lait, veillez à le congeler ou à le réfrigérer. Vous pouvez ensuite le décongeler ou le réchauffer lorsque vous souhaitez nourrir votre bébé. Voici quelques conseils pour conserver votre lait en toute sécurité.

- Utilisez des récipients de conservation ou des sachets de congélation propres pour stocker votre lait
- Étiquetez le lait avec la date du jour
- Gardez le lait au réfrigérateur à 0-4 °C (32-39 °F) jusqu'à 48 heures
- Congelez le lait dès qu'il est tiré jusqu'à 3 mois
- Placez-le à l'arrière, plutôt que dans la porte, pour que la température reste constante
- Utilisez du lait décongelé transféré au réfrigérateur dans les 24 heures
- Ne congelez pas du lait décongelé
- Transportez le lait dans un récipient isotherme avec un bloc réfrigérant

Préparation du lait maternel tiré

Utilisez ces conseils pour préparer un repas pour votre bébé à l'aide de lait tiré.

- Décongelez ou réchauffez le lait maternel sous l'eau tiède ou avec un chauffe-biberon
- N'utilisez pas de four à micro-ondes pour réchauffer le lait
- Ne faites pas bouillir
- Agitez pour mélanger la crème du lait
- Vérifiez la température avant de donner le biberon.
Le lait doit être à température ambiante ou corporelle







Vous n'êtes pas seule

Que ce soit dans les moments heureux ou plus difficiles, sachez que vous n'êtes jamais seule.

N'hésitez pas à consulter ce guide chaque fois que vous en avez besoin. Il se base sur des faits scientifiques et vous aide à reprendre confiance dans les moments où vous doutez.

Partager votre expérience est également très bénéfique : évoquez les moments précieux, mais aussi les moments plus difficiles.

Vous ne vous sentirez jamais seule en parlant régulièrement avec votre professionnel de santé, votre famille, vos amis et d'autres nouvelles mamans de votre expérience de l'allaitement.

Questions/Réponses

Vous avez d'autres questions ? Nous sommes là pour vous.

Je ne suis pas sûre que tout se passe bien. Quand dois-je demander de l'aide ?

Peu importe votre question ou votre préoccupation, n'hésitez jamais à contacter votre professionnel de santé.

Voici des signes qui montrent que votre bébé pourrait avoir besoin de l'aide d'un professionnel de santé :

- Votre bébé ne demande pas à téter régulièrement, au moins 8 à 10 fois en 24 heures.
- Votre bébé n'a pas le nombre prévu de couches mouillées et souillées.
- La mise au sein vous fait mal ou vous avez des mamelons douloureux.
- Vos seins ne sont pas pleins de lait le troisième ou le quatrième jour après l'accouchement.
- Votre bébé est agité et semble insatisfait après la plupart des tétées.
- Votre bébé n'a pas pris de poids ou en perd.

Je ressens de la douleur. Que dois-je faire ?

Il est normal de ressentir un peu de douleur ou d'être sensible au début de la tétée, surtout si vous venez de commencer, mais une douleur continue est anormale et doit être traitée immédiatement. Ne pensez pas que vous devez la supporter en silence. La douleur pendant l'allaitement peut normalement être résolue grâce aux conseils de votre professionnel de santé concernant la tétée et les techniques d'allaitement.

Je prends des médicaments. Puis-je quand même allaiter ?

Beaucoup de médicaments peuvent être pris pendant l'allaitement, mais il est toujours bon de vérifier auprès de votre pharmacien.

Qu'en est-il de l'alcool ?

Il est préférable de ne pas boire d'alcool pendant l'allaitement. Votre professionnel de santé peut également vous donner des conseils plus spécifiques à ce sujet.

Qu'en est-il de la caféine ?

Une ou deux boissons caféinées ne perturberont généralement pas votre bébé. Vous pouvez boire un café, un thé ou une boisson gazeuse. Cela dit, une trop grande quantité de caféine peut rendre votre bébé irritable ou le garder éveillé. Bonne nouvelle pour les amatrices de chocolat : le chocolat avec modération est généralement toléré.

Comment savoir si mon bébé prend suffisamment de lait ?

L'allaitement a une part de mystère. Il n'y a pas de manière sûre de savoir combien de lait votre bébé absorbe, mais certains éléments peuvent vous permettre de vérifier qu'il en boit assez :

- Votre bébé commence à prendre du poids une fois que votre montée de lait a eu lieu
- Vers le jour 10 à 14, votre petit a retrouvé son poids de naissance
- Il continue à grossir comme prévu

En conclusion ? Le meilleur signe sera ses petites joues potelées. Un bébé heureux, alerte et en pleine croissance est le signe que vous produisez suffisamment de lait.

Que puis-je faire pour stimuler ma lactation ?

Le lait maternel est créé en fonction de l'offre et de la demande. Des séances d'allaitement régulières incitent donc naturellement votre corps à produire plus de lait. Produire plus de lait demande aussi plus d'énergie, alors assurez-vous de manger régulièrement et de boire beaucoup d'eau. Et ne sous-estimez pas votre confort. Plus vous serez à l'aise, plus il sera facile de produire du lait.

Mon bébé a-t-il besoin d'autres boissons ?

Le lait maternel couvre l'ensemble des besoins de votre bébé durant les 6 premiers mois de sa vie environ. Merci, le lait maternel !

Puis-je combiner l'allaitement avec d'autres façons de nourrir mon bébé ?

Normalement, il faut au moins trois à six semaines d'allaitement exclusif pour établir une bonne production de lait pour votre bébé, et pour qu'il tète correctement. Cela signifie que l'introduction d'un biberon au cours des premières semaines pourrait mettre un terme précoce à l'allaitement maternel.

Une fois que vous avez établi l'allaitement, la plupart des bébés n'ont aucun problème à alterner entre le sein et le biberon si c'est ce que vous préférez.

Dois-je nourrir mon bébé la nuit ?

Au début, votre bébé devra se nourrir environ 8 à 12 fois en 24 heures, ce qui signifie que vous l'allaiterez aussi la nuit. La plupart des bébés se réveillent lorsqu'ils ont besoin d'une tétée et cela aide aussi à maintenir votre lactation.

Qu'est-ce que la tétée groupée ?

La tétée groupée est une série de tétées brèves en peu de temps. Certains bébés aiment bien se nourrir ainsi, surtout au cours des premiers mois, soit parce qu'ils apprécient cela, soit en raison d'une poussée de croissance. C'est tout à fait normal et cela peut aussi vous aider à constituer votre réserve.

Mon bébé régurgite et a le hoquet pendant la tétée. Dois-je m'inquiéter ?

Il est normal que les bébés régurgitent un peu pendant une tétée, mais tout vomissement conséquent ou répété doit être rapporté à votre professionnel de santé. La plupart des bébés ont aussi le hoquet de temps en temps. Cela finit toujours par passer, sans que votre bébé en soit gêné.

Quand puis-je commencer à donner des aliments solides à mon bébé ?

Il est préférable d'attendre que votre bébé ait 6 mois avant d'introduire des aliments solides, ce qui ne signifie pas que vous devez cesser d'allaiter. Vous pouvez continuer à allaiter aussi longtemps que vous le souhaitez. Lorsque vous êtes prête, demandez à votre professionnel de santé des conseils sur le type d'aliments à introduire et la façon de le faire.

Où puis-je trouver davantage d'informations en ligne ?

Académie américaine de pédiatrie www.aap.org

Philips AVENT : www.philips.com/avent

HealthyChildren.org par l'Académie américaine de pédiatrie www.healthychildren.org

La Leche League www.llli.org

Lamaze International : www.lamaze.org

WebMD : www.webmd.com/parenting/baby

Département américain de la Santé et Bureaux de la santé des femmes www.womenshealth.gov/breastfeeding

Organisation mondiale de la Santé : www.who.int/topics/breastfeeding

La prise de notes



www.philips.com/AVENT

Philips Personal Health BV,
Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten,
Pays-Bas